

КУБАНЬ - КРАЙ ЗДОРОВЫХ ДЕТЕЙ

ВЫПУСК №1



Из Послания Президента Федеральному собранию
«Объявить 2015 год – национальным годом борьбы с
[сердечно-сосудистыми заболеваниями...](#)» (ролик 1 мин.)



«...Ценить прекрасное, отдавать всего себя чему-то, оставить мир после себя чуть-чуть лучше, хотя бы на одного здорового ребенка, знать, что хотя бы одному человеку на Земле стало легче дышать от того, что ты жил...».- Р. Эмерсон



Дорогие друзья!

Представляем первый выпуск электронного издания образовательного интернет - проекта [«КУБАНЬ-КРАЙ ЗДОРОВЫХ ДЕТЕЙ»](#).

Чем цель отличается от мечты?

Только одним – подкрепленным ресурсом. В названии нашего проекта заявлена цель. Её достижение зависит от многих факторов. И, прежде всего, от решения задачи профилактики заболеваний. Мы выбрали путь «Здоровье через просвещение и творчество».

Миссия проекта: Формирование гигиенического мировоззрения, приоритетности в осознании участниками педагогического процесса Краснодарского края ответственности за свое здоровье и долголетие, реализуемой здоровым и экологически безопасным образом жизни, правильным питанием, физической активностью, грамотным потребительским поведением.

В концепции проекта, подробно изложенной на сайте в разделе [«О ПРОЕКТЕ»](#), есть шокирующие данные ГУ НИИ Питания Российской академии медицинских наук (РАМН), министерства здравоохранения: смертность от сердечно-сосудистых заболеваний в РФ составляет **80,5%** и каждый четвертый ребенок в возрасте от рождения до 7 лет страдает ожирением.

По данным РАМН (2011 год), почти 70 % российских школьников в возрасте 15-17 лет страдают хроническими болезнями, и только 2,5 % выпускников являются полностью здоровыми. В рейтинге заболеваний у детей на первые места вышли болезни органов пищеварения, нервно-психические расстройства, нарушение осанки, близорукость.

Кубань – благодатный край с богатым природным потенциалом, на всю страну известный, как житница. При этом столица Края в числе лидеров в стране по числу онкозаболеваний среди детей.

Устранимые факторы риска смерти от неинфекционных заболеваний подвластны человеку, необходимо лишь изменить нездоровые предпочтения и стиль жизни, к каким относят питание, гиподинамия, стресс, вредные привычки.

Ученые убеждены, что одной из главных причин ухудшения здоровья граждан является невежество в вопросах общей гигиены, широкая распространенность

нездоровых, в том числе пищевых, зависимостей, а также опасных технологий изготовления продуктов питания и их зомбирующая реклама. Врачи-диетологи даже ввели новый термин «пищевой терроризм», означающий угрозу для здоровья от промышленного питания.



Министерство образования и науки РФ выступило с инициативой принятия нового революционного закона, требующего полного запрета на выращивание и разведение генно-инженерно-модифицированных растений и животных на территории России с формулировкой «в целях обеспечения национальной безопасности».

Сегодня этот процесс происходит в неконтролируемых количествах.

Закон будет принят, но пройдет еще время, в течение которого населению ещё будут продаваться продукты с ГМО.

Школа сегодня должна опережающе информировать детей и родителей о пагубности современного промышленного питания для их настоящего и будущего.

Напомню, только в 2008 году из школ был изъят фаст-фуд, о научном подтверждении вреда которого знали много раньше.

Уважаемые коллеги!

Приглашаем вас познакомиться с содержанием наших рубрик.

В конце текста каждой рубрики есть возможность по стрелке перейти к разделу «СОДЕРЖАНИЕ».

Желаем всем доброго ЗДОРОВЬЯ и счастливого долголетия до 150 лет!

В год 70-летия Победы в Великой Отечественной войне желаем нашим российским мужчинам и мальчикам

**МУЖЕСТВА, БЛАГОРОДСТВА, ЧЕСТИ,
СИЛЫ и ЗДОРОВЬЯ ФИЗИЧЕСКОГО и
ЭМОЦИОНАЛЬНОГО!**

В тревожной международной ситуации информационной войны против России важно воспитать личность, справедливых и великодушных, знающих и гордящихся лучшими страницами нашей истории будущих защитников Родины.



Руководитель проекта,
Ладыжец Валентина Васильевна

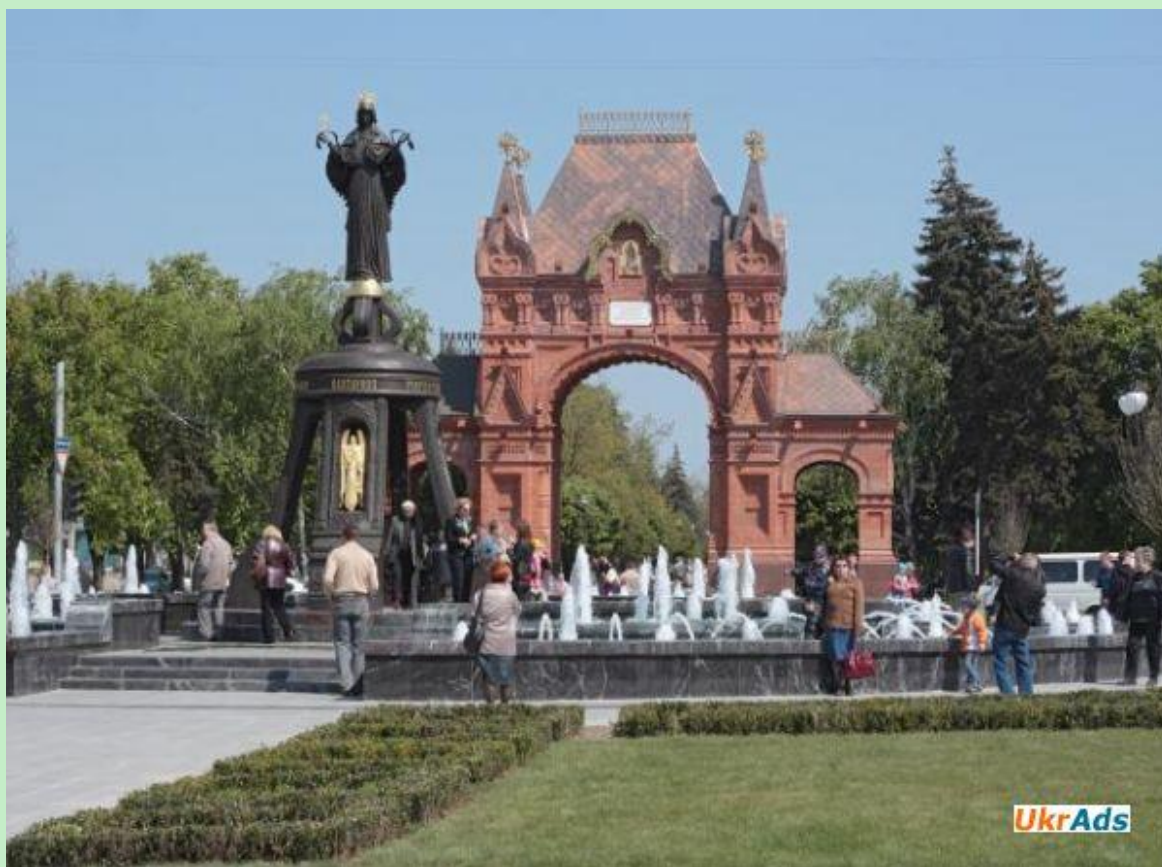
Lvv24@yandex.ru

8-952-828-58-95

Аналитик отдела научных и мониторинговых исследований
ККИДПО

СОДЕРЖАНИЕ

1. [ЗДОРОВЬЕ ПЕДАГОГА](#)
2. [ПОТРЕБИТЕЛЬ](#)
3. [ПОЛИТИКА ВОЗ](#)
4. [ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ](#)
5. [ЗДОРОВОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ](#)
6. [МЕТОДИЧЕСКАЯ КОПИЛКА](#)
7. [ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ИННОВАЦИИ КУБАНИ](#)
8. [ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ – Задай вопрос психологу](#)



ЗДОРОВЬЕ ПЕДАГОГА

Авторитет учителя, бесспорно, - залог успеха в достижении педагогических целей.

Здоровый авторитетный учитель ещё и образец для подражания.

Как заставить творческого талантливого умного учителя задуматься над своим здоровьем?

Как сформировать ценностно - смысловые установки?

Чем мотивировать сохранение собственного здоровья как неотъемлемой части общекультурного развития и основы профессионального и жизненного долголетия?

Как повысить уровень владения здоровьесберегающими технологиями в индивидуальной жизнедеятельности учителя?

Эти и другие вопросы нуждаются в ответах.

5 лет назад в прессе обсуждался успешный опыт британской учительницы Деб Томас, поставившей перед собой задачу собственного оздоровления под наблюдением своих учеников:

«Я теперь могу с уверенностью рассказывать детям о том, что здоровое питание – залог здоровья».

Формула метода Деб Томас стала девизом нашего проекта:

Подробнее в статье [ЛУЧШИЙ АРГУМЕНТ УЧИТЕЛЯ – СОБСТВЕННЫЙ ПРИМЕР](#)

Президент Путин В.В. в Сочи на встрече, посвященной годовщине Олимпиады, высказался о роли профсоюзов: *«Условия труда не могут восприниматься в отрыве от здорового образа жизни, от занятий физкультурой, от того, чтобы человек чувствовал себя здоровым, полноценным».*



На Кубани работает Краснодарская краевая территориальная организация Профсоюза работников народного образования и науки РФ.

Председатель - Людмила Ивановна Цей.

Адрес сайта <http://www.eseur.ru/krasnodar/>



ПОТРЕБИТЕЛЬ

Древние римляне, сочинив множество законов на все случаи жизни, убеждали, что законами надо хотеть пользоваться. **"Законы пишутся для бодрствующих"**.

На российском рынке сложилась парадоксальная ситуация. С одной стороны, потребитель не хочет (не знает, не верит в свои силы или ленится) предъявлять свои законные права продавцам некачественных товаров, с другой стороны, - производитель не видит всех преимуществ выпуска качественного товара и предоставления качественных услуг.

Поэтому сегодня на рынке продовольственных товаров до 70 % фальсификата (данные Минсельхоза). Только грамотный потребитель с гражданской позицией может противостоять безответственным производителям и продавцам.

Российский и мировой опыт потребительских отношений различен в силу различия исторического развития.

Сознательный шаг на пути к достойной здоровой жизни – это сформированное стремление узнать, изучить, понять смысл общепринятых норм и законов. От степени их осознания зависит и правовая культура человека, и его **культура** в целом.

Ещё в 1985 году на Генеральной Ассамблее ООН были провозглашены основополагающие права потребителей.

1. Право на безопасность.
2. Право быть услышанным.
3. Право на информацию.
4. Право на выбор.
5. Право на удовлетворение основных потребностей.
6. Право на благоприятную окружающую среду.
7. Право на возмещение убытков.
8. Право на потребительское образование.



Знание своих прав и обязанностей, регулируемых Конституцией России, Гражданским кодексом РФ, Законами РФ «О защите прав потребителей» и «О рекламе», Правилами оказания услуг и продажи отдельных видов товаров, Правилами оказания услуг общественного питания и др. обеспечат потребителю его физическое долголетие и психологическое здоровье.

Содержание этих и других законов можно найти на сайте проекта в разделе [**«НОРМАТИВНЫЕ ДОКУМЕНТЫ»**](#).

Потребительское законодательство с течением времени меняется.

Утверждаются новые штрафы для недобросовестных продавцов, запрещаются пищевые добавки, утверждаются СанПиНы, разрешается или запрещается та или иная реклама.

Например, с 2015 года на ТВ разрешена реклама отечественного алкоголя.

Данные минздрава за 2014 года, главная причина смертности российских мужчин – алкоголь.

Дети наблюдают, как сегодня сверстники из рекламы «вливаются» в олимпийское движение вместе Кока-колой, с которой олимпийский комитет заключил договор до 2028 года, как пиво вернулось в мировой футбол, как в КВН играют с Ролтон, онкобольных детей лечат вместе с Макдональдс, а разговаривают о правильном питании с компанией Нестле.



Одновременно эти и другие бренды провозглашаются «Народной Маркой / Маркой №1 в России» в сердце нашей Родины – Кремле с трансляцией по главному первому федеральному каналу. Завышенные амбиции бренда с колоссальными вложениями в рекламу дают результат – выбор потребителем в иерархии предпочтений. За всем этим стоит реклама, спонсорская реклама, в том числе, у которой одна цель – прибыль.

Для формирования в ребенке гражданской активности уже сегодня необходимо честно объяснить уловки рекламодателей и последствия для здоровья безответственного потребительского выбора.

Обеспечить счастливое долголетие ребенка помогут сформированные широкие устойчивые компетенции, критическое отношение к рекламе.

На сайте проекта в [разделе «МЕТОДИЧЕСКАЯ КАПИЛКА»](#) можно познакомиться с детским и молодежным творчеством – видео и анимационными фильмами-победителями [Всероссийского кинофестиваля «ДОСЬЕ НА РЕКЛАМУ»](#)

Ждите в следующем выпуске новые материалы потребительского ликбеза!



ПОЛИТИКА ВОЗ



Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) учрежден [Календарь здоровья](#). В эти дни во всем мире проводятся кампании с целью привлечения внимания к планетарным проблемам и факторам, влияющим на здоровье.

Так в 2004 году в **«Глобальной стратегии Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) в области рациона питания, физической активности и здоровья»** было сформулировано:

«... надлежащая основа для действий определяется ЗНАНИЯМИ населения о зависимости между рационом ПИТАНИЯ и ЗДОРОВЬЕМ... Необходима логически связанная, всесторонняя и в то же время простая и ясная информация. Эту информацию следует доводить до населения в таких формах, которые соответствуют местной культуре, возрасту и полу тех, кому она предназначена. Важную роль в оказании воздействия на поведение играют учебные заведения. Для борьбы с вводящими в заблуждение рекомендациями по рациону питания важно, чтобы уже в начальной школе обеспечивалось просвещение по вопросам здоровья, питания и физической активности и прививались навыки информационной грамотности».

Страны Европейского регионального бюро ВОЗ приняли новую стратегию **«Инвестируя в будущее детей: Европейская стратегия охраны здоровья детей и подростков; 2015-2020 гг.»**.

Стратегия рекомендует использование подхода с учетом всех этапов жизни, основанного на признании того, что здоровье и заболеваемость у взрослых определяются состоянием здоровья и опытом в предшествующих этапах жизни.

Необходимы целенаправленные усилия для разрушения негативных циклов в детском и подростковом возрасте (отсутствие исключительно грудного вскармливания, плохое развитие в раннем детстве, недостаточная поддержка в подростковом периоде).

Это будет способствовать тому, что дети и молодые люди смогут стать здоровыми, счастливыми и компетентными личностями, способными внести позитивный вклад в сохранение своего здоровья и развитие общества.



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Сегодня нет ни одного средства массовой информации, которые бы не говорили о проблемах здоровья и здорового питания. На многих федеральных и региональных каналах с разными целями демонстрируются процессы приготовления пищи, устраиваются кулинарные поединки... Спонсорами таких шоу выступают как безобидные производители посуды, так и производители заведомо вредных продуктов питания.

Термин «Мусорная еда» появился в 1970-х годах в американской прессе для обозначения готовой еды, упакованной в прочную герметическую тару с мелкой расфасовкой, рассчитанную на длительное хранение и употребление на ходу - в дороге, в кино, транспорте, на стадионах. Название «мусорная еда» первоначально относилось к захламлению уличной территории в местах торговли этими товарами и их массового потребления.



Сегодня «мусорной едой» называют пищу низкого качества с большим количеством в составе химических заменителей, опасную для здоровья человека.



В процесс «просвещения» потребителей включилась вездесущая реклама продуктов и лекарств. Чего только стоит шедевр рекламного слогана на фоне поедающего фаст-фуд «Потуши изжогу быстро».

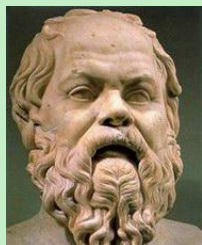
Цель любой рекламы – продвижения товара на рынке. Рекламируемые лекарства, устраняющие последствия потребления продуктов питания, часто опасны, как и сам продукт, т.к. имеют свои побочные эффекты и призывают к самолечению. Детоксикация и избавление от шлаков - лишь маркетинговые концепции, позволяющие эффективно продавать товары и услуги.

Доказано, не существует ни одного способа «отмыть» органы и ткани человеческого тела. **Здоровый организм** сам прекрасно справляется с задачами по поддержанию адекватного химического состава.

Самая актуальная задача для здоровья каждого человека – что употреблять в каждый прием пищи.

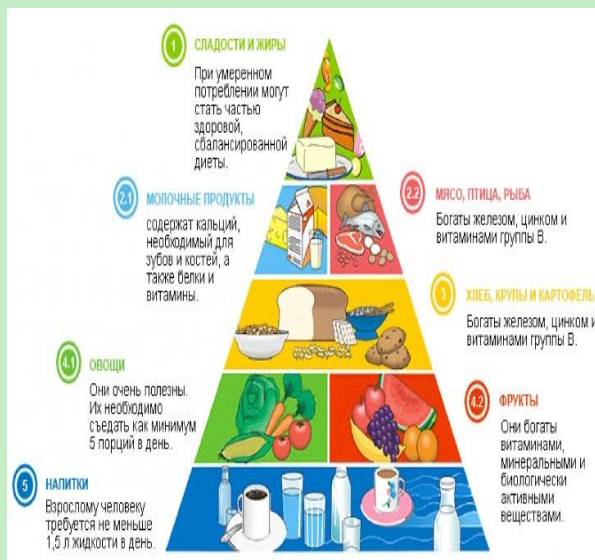
Новейшие открытия науки о питании убедительно доказывают, что **не существует универсальных программ питания, которые можно было бы успешно применять одновременно для больших групп людей.**

То есть каждому человеку нужна индивидуальная программа питания!!!



«Если человек сам следит за своим здоровьем, то трудно найти врача, который знал бы лучше полезное для его здоровья, чем он сам». - Сократ

Тем не менее, в каждой стране установлены стандарты потребления пищи. При этом, ориентируясь на среднего взрослого человека с некоторым «усредненным» метаболизмом, даются рекомендации по суточному потреблению питательных веществ (нутриентов) и по их допустимым максимальным дозам.



То есть нормы установлены в расчете на тех, кто здоров, имеет некоторое среднее телосложение, «стандартную» физическую активность и т.д.

Это рекомендации ограниченного применения.

Более того, вследствие стрессов, наша потребность в «питательных веществах и витаминах» может существенно отличаться от рекомендуемой.

Секрет долголетия и здоровья на многие годы - в индивидуально сбалансированном питании!

Человек должен стать для себя наилучшим специалистом в определении своей нормы питания.

При этом необходимо учитывать, что:

- выбор продуктов или питательных веществ, которые должны поддерживать организм в здоровом состоянии во время эмоционального стресса, совсем не одинаков с выбором питания во время физического стресса, который он испытывает, пользуясь какой-либо интенсивной программой повышения тренированности;

- **ни одна программа по питанию не может обеспечить повышение иммунитета и одновременно дать возможность снизить вес, противостоять эмоциональным стрессам.**

Эволюция человеческого организма происходила на протяжении миллионов лет. И только в последние 100 лет мы получили в свое распоряжение промышленные продукты.

Разнообразное питание дает возможность организму избирать и усваивать те питательные вещества, в которых мы нуждаемся вследствие своих биохимических особенностей. Если это так, то, вероятно, обед женщины должен существенно отличаться от обеда мужчины.

Эволюционный процесс не наделил человеческий организм способностью реагировать на внешнее влияние без потерь здоровья. Поэтому мы раньше стареем или заболеваем (психологически или физически).

А как добиться минимума потерь и какие продукты богаты жизнью?

Откуда черпает жизнь, например, травоядная корова? Ответ известен - из своего питания, из растений.

Люди издревле питались почти исключительно мясом животных, которые сами не ели мяса! Кошка поедает мышей, которые, в свою очередь, питаются растениями.

Нужно усвоить: **только растительный мир способен создать действительно новую жизнь, которую затем получают от него животные.** Таким образом, поедая мясо травоядных животных, мы все равно заимствуем жизнь, восходящую к растениям. Однако жизнь, действующая в животном, уже не первична, а вторична. Организм животного сам не создает жизнь, он усваивает ее из растений, те в свою очередь - из солнечного света. Следовательно, **в растениях содержится более концентрированная жизнь.** Если мы употребляем в пищу животное, которое само питается мясом животных, наш организм получает пищу, но не жизнь.

Современных животных и птиц кормят белково-витаминными концентратами.

Впервые они появились в голодные времена II мировой войны. После войны это направление стало бурно развиваться. Скот и птицу с целью снижения себестоимости продукции перевели на белково-витаминное питание, куда под видом белка включается мука из костей того же скота и рыб.

Как оказалось, организм таких животных практически не вырабатывает жизненно-важной омега-3 кислоты!

Таким образом, продукты животноводства-птицеводства-рыбоводства, доходя до нас по пищевой цепочке, способствуют преобладанию в нашем питании омеги-6 **в пропорции 20:1 при норме** соотношения кислот **омега-3 к омега-6 в пище - от 1:2 до 1:4.**



Государство пока не может обеспечить безопасности рынка продуктов питания, иногда ослабляя контроль под нажимом производителей. При такой постановке вопроса судьбу своего здоровья каждый определяет самостоятельно.

Чем же руководствоваться?

Есть в мире доказано успешный тип питания – греческий.

В нем соотношение составляет омега-3 к омега-6 - **1:1,5** благодаря органическому земледелию, обилию морепродуктов, натуральных кисломолочных продуктов, свежего оливкового масла!

В России для поддержания баланса есть удивительный продукт - льняное масло - рекордсмен по содержанию омега-3.

Соотношение в льняном масле омега 3 к омега-6 - **70:1!**



Льняное масло, полученное холодным способом – отличная профилактика онкологических, сердечно-сосудистых заболеваний, полезно при диабете 2 типа.

Не бойтесь меняться! Обретайте здоровье!

Выводите из рациона опасные для здоровья промышленные продукты питания!

Задача проекта будет выполнена, если читатели сайта не просто задумаются над собственным здоровьем, получают исчерпывающие знания относительно своего здоровья у специалистов: врачей, диетологов для составления индивидуальной программы питания.

Вот несколько крылатый изречений по теме из коллекции **АФОРИЗМОВ** сайта проекта.

Французская поговорка:

*«Если ты встал из-за стола **голодным**, то ты наелся, если встал **сытым** - то ты объелся, а вот если встал **объевшимся** - то ты отравился!»*



*«Кто рассчитывает обеспечить себе здоровье, **пребывая в лени**, тот поступает так же глупо, как и человек, думающий молчанием усовершенствовать свой голос». – Плутарх*



«Большая часть болезней наших — это дело наших собственных рук; мы могли бы почти всех их избежать, если бы сохранили образ жизни простой, однообразный и уединенный, который предписан нам был природою». - Руссо Ж. Ж.



ЗДОРОВОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ

*«Не надейтесь на медицину.
Она неплохо лечит много болезней,
но не может сделать человека здоровым». –
Н.М. Амосов*

Раздел сайта содержит мировоззренческие материалы по здоровьесбережению.

В настоящий момент в разделе размещены:

- Глоссарий с используемыми в проекте терминами.

- ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Портал "Здоровая Россия" [КАЛЬКУЛЯТОР КАЛОРИЙ](#)

Сборник статей на тему: "[ПИТАНИЕ-ЗДОРОВЬЕ-ЖИЗНЬ](#)"

Сборник статей на тему: "[ПОТРЕБИТЕЛЬСКИЙ ВЫБОР-ЗДОРОВЬЕ-ЖИЗНЬ](#)"

Сборник статей на тему: "[МУСОРНАЯ ЕДА](#)" - еда, в которой удешевление себестоимости происходит за счет добавления различных химических добавок, белковых заменителей, стала по сути опасной едой.

В России предлагается запретить выращивание и разведение генно-инженерно-модифицированных растений и животных

- **ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ** - научные исследования и рекомендации о физическом здоровье, факторах, влияющих на его утрату, секреты долголетия

[Правила здоровья доктора-кардиолога Мясникова](#)

Школьная гигиена осанки

Преимущества утренних тренировок

Утренняя разминка

Сердечно-сосудистые заболевания. Факторы риска

Исследование: ожирение у подростков в России

Сладкая булочка может вызвать воспаление, которое превращает нас в больных. Мнение кардиохирурга Дуайта Ланделла

Данные минздрава. Детское ожирение с каждым годом стремительно увеличивается

Избыточный вес виновен в более 3% случаев раковых заболеваний

Спорт против сахара. Сколько нужно двигаться больному диабетом

Из-за сидячего образа жизни умирает в два раза больше людей, чем от ожирения

Самый простой секрет долголетия

[Советы кардиолога, как правильно пить воду](#)

Всероссийская детская диспансеризация показала: у многих сегодняшних школьников своих детей не будет

Закаливание организма

Как выжить, работая целый день за компьютером? Рекомендации, которые помогут сберечь здоровье

Грамотное питание при больших физических нагрузках

Диетологи подсчитали, сколько нужно бегать, чтобы "сгорела" выпитая газировка

Домашняя гигиена осанки. Обучение стоянию и ходьбе. Питание ребенка. Сон и положения для сна. Мебель для детей. Осанка и перенос тяжестей

Почему японцы долго живут? Мнение академика РАН В. Шабалина

Простая тренировка позволит отказаться от вредных продуктов

С сигаретой ты не крут. Веселая антитабачная реклама - (видео 2 мин 32 сек.)

Выдержки из наиболее интересных материалов:

Исследование: ожирение у подростков в России



«... Группой врачей России из разных городов (а именно: Москвы, Краснодара, Новосибирска, Самары, Екатеринбурга, Казани, Тюмени, Красноярска, Ярославля, Хабаровска, Нижнего Новгорода) было проведено масштабное исследование по изучению распространения избыточной массы тела у подростков в возрасте от 12 до 17 лет на территории нашей страны.

Выявлено следующее:

- Среди девочек лишний вес имели 7,7%, а ожирение — 1,6% осмотренных.
- Среди мальчиков ситуация оказалась ещё хуже: избыточный вес у 11,2% и ожирение у 2,5% ...»

«Сладкая булочка может вызвать воспаление, которое превращает нас в больных. Мнение кардиолога Дуайта Ланделла»



« Доктор Дуайт Ланделл рассказывает о том, что реальная причина болезней — вовсе не холестерин и жирная пища, как долгое время полагало большинство его коллег. Исследования показали, что сердечно-сосудистые заболевания возникают из-за хронического воспаления стенок артерий. Если этого воспаления нет, то холестерин не будет накапливаться в сосудах, а сможет свободно циркулировать в них...»

«Самый простой секрет долголетия»

«... Этот секрет описал еще Авиценна в своих рецептах долголетия. Он считал одним из самых существенных факторов старения «усыхание организма». С этим соглашается и современная наука - с возрастом количество воды в организме сокращается.

Это приводит к загущению крови и лимфы, к снижению эластичности кожи, мышц, головным болям, болям в суставах и так далее. **Так что же делать?** Ответ прост - увлажнять организм, насыщать его влагой, то есть пить воду. Но когда, как и какую?...»



Кафедра Психологии ККИДППО делится своими рекомендациями с педагогами, психологами, родителями образовательных учреждений в разделе:

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

1. Медиабезопасность;
2. Формирование жизнестойкости;
3. 100 советов родителям.

ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ — материалы кафедры Естественного и экологического образования

[Даты экологического календаря](#)

[Школьный экологический календарь](#)

[Рекомендации по изучению и исследованию родников](#)



МЕТОДИЧЕСКАЯ КОПИЛКА

В данном разделе размещены материалы для здоровьесберегающего учебно-воспитательного процесса.

Уважаемые педагоги! В разделе «ЗДОРОВЬЕ ПЕДАГОГА» - материалы для вас. Предлагаем начать оздоравливаться прямо сейчас. Со знакомства с концепцией и первыми материалами сайта проекта «КУБАНЬ-КРАЙ ЗДОРОВЫХ ДЕТЕЙ»: поставить цель, найти свой индивидуальный путь оздоровления и следовать ему.

Приглашаем новых авторов поделиться положительным опытом.

ЗДОРОВЬЕ ПЕДАГОГА

- [Малярчук Н.Н. Культура здоровья педагога. Автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора педагогических наук](#)
- [Лучший аргумент учителя - собственный пример](#)

К УРОКУ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

- [Антонов А.Р., Мезенцева Н.Г., Новоселов Я.Б. Здоровье через гигиену.](#)
- [ВИДЕО "О правильном питании" - рекомендации диетолога \(видео 8 минут\)](#)
- [Углеводный завтрак или Сколько вы едите сахара в день? \(Видео 9 минут\)](#)
- [Мультитик про здоровое питание \(Видео 10 минут\)](#)
- [Химия на кухне. Ужасы жарения. Видео © Первый канал](#)
- [Химия на кухне. Правила тушения. Видео © Первый канал](#)
- [Химия на кухне. Варение еды. Видео © Первый канал](#)
- [Химия внутри нас. Соль. Видео © Первый канал](#)
- [Химия на кухне. Какой хлеб полезнее: белый или черный? Видео © Первый канал](#)

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

- [МЕТОДИЧЕСКАЯ КОПИЛКА - МАТЕРИАЛЫ КАФЕДРЫ ПСИХОЛОГИИ ККИДППО](#)

ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ

- [Как мусор губит планету -- Чарльз Мур \(Видео 7 минут\)](#)
- [MAN - Люди! Это о нас с вами.... \(Мильтфильм 3 минуты\)](#)

ПОТРЕБИТЕЛЬСКИЙ ЛИКБЕЗ

- [Видео в помощь учителю - ресурс кинофестиваля "Досье на рекламу"](#)
- [Сборник статей на тему: "Потребительский выбор - Здоровье - Жизнь"](#)
- [Публикации о рекламе](#)

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ИННОВАЦИИ КУБАНИ



Представляем инновационный проект **Задорожко Ирины Алексеевны**, учителя географии и биологии МОУ СОШ №14 г. Горячий Ключ. [ПРОЕКТ Просвещение детей и молодежи по вопросам бережного отношения к природе](#), улучшения качества окружающей среды" (МБОУ ООШ №14 г. Горячий Ключ)

БАНК ПЕРЕДОВОГО ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ОПЫТА — раздел содержит опыт педагогов Краснодарского края.



ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ – ЗАДАЙ ВОПРОС ПСИХОЛОГУ

Приглашаем участников педагогического процесса Краснодарского края задать вопрос психологу.

В ближайшие дни на горячей линии проекта дежурит



доцент кафедры психологии ККИДППО

Моисеева Виктория Сергеевна

электронный адрес:

viktorija-moiseeva00@rambler.ru

В теме письма указать:

Фамилию, Имя, Отчество, - вопрос психологу

